



# Revuelto de calabacín y jamón

2 personas

## Ingredientes

- 1 calabacín
- 3 huevos
- 80 g de jamón
- 10 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Pimienta negra
- Sal



## Preparación

1. Picamos el calabacín en trozos pequeños.
2. Lo doramos en una sartén engrasada ligeramente con un poco de AOVE. Agregamos el jamón en trocitos pequeños.
3. Añadimos los huevos batidos, un poco de sal y pimienta. Dejamos que cuajen los huevos y estará listo para disfrutar.

## Consejos Saludables:

- El huevo es un alimento **muy versátil y saludable** para cualquiera de nuestras comida. Si lo consumimos **entero** absorberemos mejor sus **vitaminas y nutrientes**. No le tengas miedo a la yema, la cantidad de grasa que contiene es muy pequeña y además, se trata de un tipo de grasa muy interesante para la salud.
- El huevo es una fuente de **proteína** de calidad, de **grasas** saludables, de vitaminas como la B12, D, Riboflavina y múltiples minerales como el magnesio, fósforo y potasio.
- Nutre tus cenas **con un buen aporte de verduras y hortalizas** y dale mucho sabor a tu plato jugando con las **especias**. Comer saludable no es aburrido, ¿qué combinaciones eres capaz de crear?

